

北毛保健生協組合員現勢

2026年1月末時点
 組合員 18,691人
 出資金 7億6,745万円
 1人平均出資金 41,060円

組合員自身の力で組織を大きく強くしましょう!

発行所

北毛保健生活協同組合

〒377-0005 渋川市有馬237-1
 TEL 0279-24-2141 FAX 0279-24-8873
 発行責任者 阿久澤 咏
 編集責任者 くらしと医療編集委員会
 印刷所 上武印刷株式会社

くらしと医療

つながりを力にして とりくみの輪を広げよう

北毛保健生協では、2月3月を「1年間取り組んできた活動をまとめ、来年度へ向けて準備をする期間」としています。各支部では、仲間ふやし・出資金ふやし・班会開催などの月間目標につき続き年間目標達成に向けて、様々な工夫と活動が行われました。一人ひとりの声かけと行動と参加が、目標達成への大きな力になります。これまでの経験と成果を確かな支部強化、生協強化の前進へとつなげましょう。

今あるつながりを、 もう一歩ひろげよう

年度末まで「あと少し」を形にする大切な期間です。声をかけようと思っただけの組合員さんへ、もう一度いねいに働きかけてみましょう。班会や居場所づくりの実績確認も進めな



榛東支部新春のつどい

から、次年度へとつながる土台を固めることが重要です。2月は班会開催月間として、各支部で多くの班会が開催されました。健康づくりの学習や交流企画などを通じて、久しぶりに再会

きた方や、新しく参加された方との出会いもありました。「参加してよかった」「また来たい」という声も寄せられ、地域の中で生協の役割をあらためて実感する機会となりました。班会で生まれたつながりを1回だけのつながりにせず、次の活動へとつなげていくことが大切です。参加者へのフォローや声かけ、増資や仲間ふやしの働きかけなど、できることを精一杯行っています。

新体制で前進 広がるつながりと配布網の整備

榛東支部では、理事の交代をきっかけに、これまでになかった新しいつながりが生まれました。新理事の地域での経験や人とのつながりが活かされ、これまで接点の少なかった方々とも対話が広がり、その積み重ねが仲間ふやしの目標達成へと結びつきました。このとり

班会の成果を支部全体で共有し、次の一歩を具体化していきましょう。一人の歩は小さくても、みんなの力が合わされば大きな前進になります。年度末の取り組みを通して

あきらめずに前進 子持支部のがんばり

昨年仲間ふやしの取り組みに苦勞した子持支部。今年毎月コツコツと活動を続けてきました。声をかけなくても成果につながらないことも多く、「どうすれば思いが届くのか」と役員同士で何度も話し合いを重ねてきました。その中で確認したのは、結果を急ぐ



毎月必ず健康チェック（こもちの湯）

確かな土台を築き、気持ちよく新年度を迎えます。

班会や地域の集まり、毎月行う健康チェックなど、顔を合わせる機会を一つひとつ大切にしながら、自然な声かけを意識してきました。役員だけでなく、組合

で、配布状況が見える化され、無理や偏りのある体制の改善も進んでいます。「届ける」だけでなく、配布を通じて生まれる対話も大切にしよう確認し合っています。さらに、新たなつながりづくりとして、参加して楽しいと感じてもらえる班会も開催しています。交流を深める内容を取り入れ、初めての方も参加しやすい雰囲気づくりを心がけていま



地区別配布者会議（榛東支部）

す。新体制のもと、つながりを力に変えながら、榛東支部は着実な前進を続けています。



子持支部訪問行動

年間目標の達成には至っていませんが、1月の取り組みでは他支部と比べても仲間ふやしで成果を上げることができ、確かな前進が見られました。これまでの積み重ねが少しずつ実を結び始めています。この流れを止めることなく、年度末まで粘り強く取り組みを続け、目標達成へとつなげていく計画です。

これからも着実な一歩を重ねながら、仲間の輪を広げていきます。

血圧計

▼わが国では100歳以上の長寿者が10万人と迫り、その88%が女性とい

います。私はまだ70代なので、まだまだ頑張らなくてはと思い、毎日欠かさず手や足の指を動かす脳トレをやっています。▼グーパー体操などと呼ばれるものです。右手をグーにして胸につけると同時に左手をパーにして前に出す。次に左右のグー、パーと動きを入れ替える。これを繰り返すのが基本です。パーの代わりにチョキを使ったり、難易度を高めるために拍手や足踏みをはさんだりします。▼ぐんぐん体操教室や老人大学でこれらのバリエーションを教わってもらいます。手や足の指は脳から一番遠いので、それらを動かすことで脳神経回路と血のめぐりが活性化

するそうです。▼私が週に1回以上ミシンで小物を縫っているのも、手先を動かす脳トレだと思っています。「認知症になったら施設に入ってもらいます」なんて、同居している息子夫婦に言われないように、きょうも指体操に励んでいます。

(石原 K・M)

三者協春の学習会

〈コープぐんま、渋川北群馬民主商工会、北毛保健生活協同組合〉

ー知らないから納得へー

「シニア層に向けた身近なお話」

(終活、定年、認知症、贈与、相続、金銭トラブルなど)

日時：4月18日(土) 14:00～16:00

会場：渋川市中央公民館 2階講義室 (渋川市渋川908-21)

講師：金融経済教育推進機構 (J-FLEC)

松井隆司氏 (弁護士・J-FLEC認定アドバイザー)

※どなたでも参加できます。

お申込み・お問い合わせ先 北毛保健生協 事務局 ☎24-2141

健康づくり・社保平和まちづくり委員会合同主催 「新しい認知症観」と まちづくりを考える学習会

日時：3月18日(水)

時間：13:00～17:00

場所：組合員ホール

形式：オンライン開催 (ZOOM)

講師：慶応義塾大学大学院 健康マネジメント研究科

教授 堀田 聡子氏

講師紹介 堀田 聡子氏

東京大学社会科学研究所特任准教授、ユトレヒト大学訪問教授等を経て2017年より現職。博士(国際公共政策)。社会保障審議会・介護給付費用分科会及び福祉部会、認知症施策推進関係者会議等において委員。認知症未来共創ハブ・リーダー、一般社団法人 人とまちづくり研究所代表理事等。

*申し込みは北毛保健生協 組織部 (☎24-2141) まで

*申し込み締切 3月17日(木) まで

健康寿命を延ばし健康習慣を 身につけましょう ～ぐんままるごと健康チャレンジ2025～

「ぐんままるごと健康チャレンジ2025」が1月31日で終了しました。今年も一般、キッズともに多くの方に取り組んでいただきました。

今年で「ぐんままるごと健康チャレンジ」の取り組みも7年目となりました。今年是一般2,000人、キッズ1,000人の参加を目標に掲げて取り組みました。各支部・職場の積極的な呼びかけで、一般1,665人、キッズ475人のあわせて2,140人が参加しました。

新たな取り組みとして、吉岡町・榛東村では回覧板に入れてもらうことができました。渋川市は広報しづかわへの掲載となりました。

各支部は組合員の約10%を目標として取り組み、運営委員会や班会、訪問行動などあらゆる場面で呼びかけを行い半田・八木原・市街地東部・赤城の4支部が目標を達成することができました。

キッズチャレンジは9ヶ所の保育園や幼稚園、小学校で取り組まれました。残念ながら1,000人の目標には届きませんでしたが、保護者からは「子どもと一緒に楽しくチャレンジできて良かった」という感想が多く寄せられました。

「健康寿命」を延ばすために運動や食事などの健康づくりの習慣を普段の生活の中で実践していきましょう。

(健康づくり委員会)

【一般部門参加者のコメント】

- 食事の偏りをなくすことと、炭水化物・糖質の取りすぎに注意することに取り組めました。
- 朝1杯の水を飲み規則正しい生活を送ることに取り組みました。チャレンジ後も取り組んでいます。



キッズチャレンジ景品のエコバック

【キッズチャレンジ～おうちの方からのコメント～】

- 目標を持ったことで、お手伝いを意識して取り組むことができました。
- 毎日しっかりご飯を食べて歯みがきができました。



北毛保健生協 山の会 2026年度4～7月計画

初級、一般向きの山行です。体を動かし、健康づくりに役立てましょう。なお一般向きコースは岩場が連続するような難しい箇所はありませんが、標高差があり、歩行時間は5時間を超え、登山一般の体力が必要です。

日程	場所	特徴	料金
1 4月12日(日)	ほうきょうさん 宝蔵山 (茨城県つくば市)	標高462m。ヤマザクラとコブシを見ながら、筑波山を望む。初級。	4000円
2 5月10日(日)	なかくらやま 中倉山 (栃木県日光市足尾町)	標高1499m。“孤高のブナ”を訪ねる。一般(きつい直登)。	4000円
3 6月21日(日)	ゆのまるやま 湯ノ丸山 (長野県東御市・群馬県嬬恋村)	標高2101m。レンゲツツジと頂上のパノラマを楽しむ。初級。希望者はリフトが使えます。	4000円
4 7月19日(日)	かごのとやま 籠ノ登山 (長野県東御市・小諸市・群馬県嬬恋村)	標高2228m。三山の展望とコマクサを愛でる。一般。	4000円

山行に参加するには生協山の会に入会してください。(会費1000円) 山行参加費は4000円(参加者数により変わる場合があります)、登山口まではレンタルバス利用。

くわしくは山の会役員、または事務局までお問い合わせください。申込者には詳しい山行計画書をお送りします。

申込みは生協組織部事務局 ☎24-4141 までお願いします。

組合員活動交流集会 のお知らせ

日程 3月31日(火)
時間 9:30～15:00
会場 伊香保ホテル天坊
対象 理事、支部長、支部三役、支部役員

内容

- ①支部の活動紹介(これまでの取り組みや教訓、特徴的な活動など)
- ②最新の支部診断の結果
- ③分協会・グループワーク
テーマ「後継者対策、担い手づくりについて」

※お問い合わせは、お近くの支部役員または、北毛保健生協 事務局 (☎24-2141) まで

岩田 育三 (加入) 2026年1月
長谷川 久子 (増資) 2025年12月

千手町 (金山) 西山 (市街地西部) 大久保 (豊秋) 市川 (半田) 八木原 (赤城) 勝美 勇 しま子 マツ子 文代 純子

細野 (榛東) 増資 神津 (伊香保) 萩原 (北橋) 中村 (赤城) 中村 (赤城) 富子 盛夫 陽子 智一 武

唐飯 (小野上) 峯岸 (峯岸) 子持 (奥木) 松岡 (金山) 半田 (半田) 細野 (半田) 崇子 春枝 テル子 輝雄 龍雄 長盛

北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!

氏名の掲載はご本人に確認しています

医療講座



今さら聞けない?! 「はなぢ」のはなし

北毛病院 内科 森 瑞樹

鼻出血って?

鼻出血(鼻血)は誰にでも起こる非常に身近なトラブルです。鼻の入り口付近には血管が豊富で、乾燥や鼻をかむ刺激、鼻いじり、アレルギー性鼻炎などで簡単に粘膜が傷ついて出血します。多くはご家庭で止まりますが、まれに重い病気が隠れていることもありま

す。この時期は鼻血の出る方が多い傾向にあります。応急処置を確認していきま

まずは自分で止めてみましょう(正しい止血法)

1. 座った姿勢で少し前かがみになります(上を向くと血液がのどに流れ、気分が悪くなるため避けましょう)。
2. 小鼻(柔らかい部分)を指でしっかりとつまみま

3. 10~15分程度続けてください(途中で緩めて確認しないこと)。

4. のどに血が流れたら、口から吐き出してください。
- この方法で多くの鼻血は止まります。ティッシュを鼻の奥に詰め込むのは粘膜を傷つけ、逆に出血を長引かせることがあります。

こんなときは受診してください

- 上記の止血法で止まれば受診は必ずしも必要ありません。しかし、以下のような場合は受診を相談してください。
- 15~20分以上止まらない場合
- 何度も繰り返す(1週間に数回など)
- 出血量が多い(バケツ1杯ほど)、血がのどに大量に流れる

日常生活での予防と注意点

- 室内を適度に加湿して乾燥を防ぐ
- 強く鼻をかんだり、いじったりしない
- アレルギー性鼻炎の症状がある場合は適切に治療する
- 鼻血が止まった後でも、血圧が上がるような入浴・運動・飲酒は避け、安静にすることが予防のために大切です。

まとめ

鼻出血の多くは適切な応急処置で止まり、ご家庭での対応で十分なケースがほとんどです。ただし、持続する場合は、かかりつけ医や耳鼻科へ迷わずご相談ください。

班会紹介 11

吉岡支部

ダンベル班会

前理事の吉村多美子さんが25年前、役場の一室を借りて始めた体操班会は、地域の健康づくりの場として長年親しまれてきました。現在は町の隣保館を会場に、毎週火曜日午前10時半から約40分間活動しています。内容は、準備体操、ダンベル体操、後半の体操笑いヨガの順で、参加者の体調や年齢に配慮しながら、無理なく続けられる工夫がされています。

月に1回は北毛の職員にも参加していただき、体操前に血圧を測定していただきます。自分の体の状態を知り、健康への意識づくりにもつながっています。

また、町の広報誌で活動が紹介されたことをきっかけに、新たに参加する人も増え、現在は毎回20人前後が集い、笑顔の絶えない時間となっています。コロナ禍以前は、ダンベル体操後にお茶を飲みながら交流を深めたり、伊香保温泉へ泊まりがけの旅に出かけたりと、班会の枠を超えたつながりも育まれてきました。最近では、ダンベル体操をきっかけに、料理を楽しむ新たな班会「ひばり班」も誕生し、活動の幅がさらに広がっています。



ダンベル体操参加者



ダンベル体操の様子

さらに、2年前からは町の健康ポイント事業にも参加しています。体操への参加でポイントがたまり、町の保健センターで景品と交換できることも、継続する

楽しみの一つとなっています。長年続いてきたこの班会は、健康づくりと人とのつながりを大切にしながら、これからも地域に根ざした活動として続いていきます。

新春号クロスワードクイズ当選者発表！ 解答は“イリョウ・カイゴヲマモレ”でした。

当選者(敬称略、50音順) 井出せい(半田) 伊藤香里(豊秋) 小澤肇恵(子持) 小澤実(子持) 加藤逸雄(市街地西部) 狩野とし子(赤城) 剣持陸郎(市街地東部) 澤村信太郎(吉岡) 嶋田晴彦(吉岡) 白勢美晴(豊秋) 堤敏春(吉岡) 角田忠夫(赤城) 中澤忠雄(北橘) 長谷川福次(北橘) 原口利男(子持) 宮澤房子(赤城) 森村茂美(金島) ペンネーム:ぷりん(吉岡) ペンネーム:みなポン(吉岡) ペンネーム:よっち(吉岡)

以上20名となりました。

*応募数はハガキ25件、QRコード28件、合計53件でした。

当選したみなさま、おめでとうございます。賞品が届きますので、お楽しみに!

《解答を寄せていただいた方の感想から》

●時事、芸能、化学など幅広い分野から言葉がとられ、大変解き応えがありました。医療・介護を守る政治を求めたいです●今

回の問題もむずい!2日ばかりでようやく、それもスマホ、電子辞書を頼りに。●クロスワードは頭の体操になります。●年々難しくなりますね。辞書と首引きで何とか。とても勉強になり年に一度楽しみにしています。答えも素敵ですね。●新年のクロスワードパズルで運だめしです。

みなさまからのお便りは機関紙編集委員会で全て読ませていただいております。

紙面に関する質問やこんなことを載せてほしいなど、ご感想やご要望も常時募集しています。また、写真・絵手紙・イラスト・俳句・短歌・川柳などの作品も募集しています。みなさんのご応募をお待ちしています。今後も良い紙面づくりに努めていきますので、ぜひハガキにてお知らせください!

★宛先★

〒377-0005 渋川市有馬237-1 北毛保健生協 組織部 機関紙編集委員会

診療表変更 3月の診療表は下記のQRコードでご確認ください。



※診療表は各事業所でもお渡しできます。

北毛病院 ☎24-1234 北毛診療所 ☎24-2818

みんなの 本場



赤城支部
小田桐文代さん

私も配ります

おかげさまで主人も40年近く北毛病院にお世話になっていて、何かお役に立てばと思います。

知り合いの木暮理事、阿部初江さんからお預りされ、くらしと医療を配らせていただくことになりました。

楽しみながら、人との出会いを大切に自身の健康も考えこれからも配布を続けていきます。

わたしの一枚

榛東支部 田村 秋江



着物が好きで、自分で着付けができるよう何年も教室に通い、心ゆくまで楽しみました。この写真は、当時の仲間と前橋公園へお花見に出かけた際の大切な思い出です。

現在は年を重ね、袖を通す機会もなくなってしまいましたが、写真の中の私は今も華やかに輝いています。着物と共に過ごしたあの充実した日々は、今でも私の心を温めてくれる、かけがえのない宝物です。

北毛保健生協 常勤・パート職員大募集

募集している職種

- ① 医師 常
 - ② 薬剤師 常・パ
(2027年卒業予定者歓迎)
 - ③ リハビリ職員 常
 - ④ 視能訓練士 パ
(現場受け入れ型インターンシップ)
 - ⑤ 保健師 常・パ
 - ⑥ 看護職員 常・パ
 - ⑦ 看護助手 常・パ
 - ⑧ 介護職員 常・パ
(訪問介護業務)
 - ⑨ 調理 常・パ
(未経験者歓迎)
 - ⑩ 事務 常・パ
 - ⑪ 事務 常
(現場受け入れ型インターンシップ)
 - ⑫ 運転手 準パ
 - ⑬ 社会福祉士・精神保健福祉士 常
- 常：常勤 パ：パート

連絡先 渋川市有馬 237-1 北毛保健生活協同組合
総務部 関口まで TEL 0279-24-1234

ほくもう健康ウォークエスト 歩いて、脳トレ、楽しみながらフレイル予防！ 頂上でモルック体験も！

開催日：4月22日(水) ※雨天中止

開催場所：赤城自然園 (受付場所 赤城自然園入口)

受付時間：午前10時00分～午前12時00分の間、お好きな時間にお越しください

参加費：500円 (当日受付で集めます)

※未組員は1,000円 (赤城自然園へ直接お支払いください)

当日の流れ：①入口 (受付) にお越しください。ルールの説明をします。

②赤城自然園内に隠された脳トレを実施してください。

③頂上で脳トレの答え合わせをして終了です。

頂上の「みどりの広場」にモルック体験ができるコーナーを設置します。参加は自由です。

組員でない方も参加できます。ご友人などお誘い合わせの上、ふるってご参加ください。

※当日参加も可能です

★お申し込みは、北毛保健生協 事務局 (☎24-2141) まで



頂上でのモルック



コース途中の脳トレコーナー

新春のつどい



1月20日 子持支部 (子持公民館)



1月19日 金島支部 (赤城ヘルシーパル)



1月23日 吉岡支部 (よしおか温泉)



1月13日 市街地東部支部 (辰巳町会館)



1月23日 有馬支部 (組員ホール)



1月17日 八木原支部 (八木原北会館)



1月30日 市街地西部支部 (地域福祉センター)



1月22日 伊香保支部 (おうちごはん 四季)